

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（健康福祉コース）

項 目	健康福祉	対象学年	2年	場所	学習室5・6
テーマ	身体長持ちエクササイズⅡ				
講 師	健康運動指導士 竹内 尚美				
<p>講義内容</p> <p>自分自身の健康状態を見つめ直し、実技と講義を織り交ぜながら、必要な動きの確認をし、運動を実践します。</p> <p>運動の種類や基礎を再確認し、1年次に行った姿勢のチェックを振り返りましょう。</p> <p>1年前の自分との違いや必要な動きの再確認を行い、それに伴う運動の実践をします。</p> <p>筋肉にアプローチするトレーニングや脳にアプローチするデュアルタスク（二重課題）トレーニングなどを楽しく紹介し、理解し、実践していきます。</p> <p>自分の身体を長持ちさせるよう、こころとからだのバランスアップを目指しましょう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>自分自身に必要な動きを見出し、無理をせず、楽しみながら体を動かしましょう。</p>					